

# ▶▶ Desarrolla Mecanismos Saludables de Sobrevivencia



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

## Sobrellevando el estrés

En tiempos de estrés inusual, tenemos la oportunidad de aprender y adoptar métodos saludables o perjudiciales para hacerle frente a la situación. Elegir entre hábitos de saludables e dañinos tiene mucho que ver con nuestro sentido interno, nuestra visión sobre nuestras relaciones con los demás y el mundo que nos rodea, y nuestro sentido general de significado y propósito.

### Estas son algunas maneras saludables para manejar la situación:

- Leer un libro
- Empezar un nuevo pasatiempo
- Meditar, realizar actividades físicas y hacer ejercicio
- Mantenerse en contacto con sus seres queridos y aquellos que están aislados y solos
- Hacer algo bueno por otra persona

### Evita estas formas dañinas de sobrellevar la situación:

- Uso de drogas y alcohol
- Comer en exceso
- Dormir en exceso
- Aislamiento extremo
- Inactividad
- Uso excesivo de la televisión
- Uso excesivo de videojuegos
- Compras en línea innecesarias
- Apuestas en línea
- Pornografía

## Manejo de la cantidad excesiva de noticias alarmantes (porcentajes diarios de casos y números de muertes)

El consumo de los medios de comunicación que han sido diseñados para ser adictivos, no es siempre útil en tiempos como estos.

- Continúa tratando de practicar una actitud tranquila y útil, y limita la recopilación de información solamente de fuentes con buena reputación durante estos tiempos difíciles.
- Si bien es importante estar al tanto de las actualizaciones diarias y el número de muertes, concéntrate en los hechos esenciales.
- Busca análisis de información para que puedas estar enterado/a de la tasa de infección y el descenso de la curva.
- Discute tus observaciones de las noticias con las personas de tu confianza.
- Date un respiro de las noticias cuando empieces a sentir ansiedad y agitación.
- Si tienes niños en la casa, responde a sus preguntas de una manera apropiada para su edad, sin abrumarlos con detalles no esenciales. Ofrécele a los niños un mensaje simple y preciso, y centrándote en hechos esenciales, por ejemplo como lavarse las manos, como practicar la seguridad y el distanciamiento físico adecuado.

---

**Si está en crisis y necesita ayuda, llame a la Línea ACCESS o Línea de Ayuda? al 1-800-854-7771.**

**La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Usted debe buscar ayuda SI:**

- Tiene pensamientos depresivos severos debido al miedo y/o al aislamiento, y usted teme que podría hacerse daño a sí mismo.
- Está en una relación donde hay violencia doméstica que arriesga su seguridad y bienestar y/o la de los niños en su hogar.